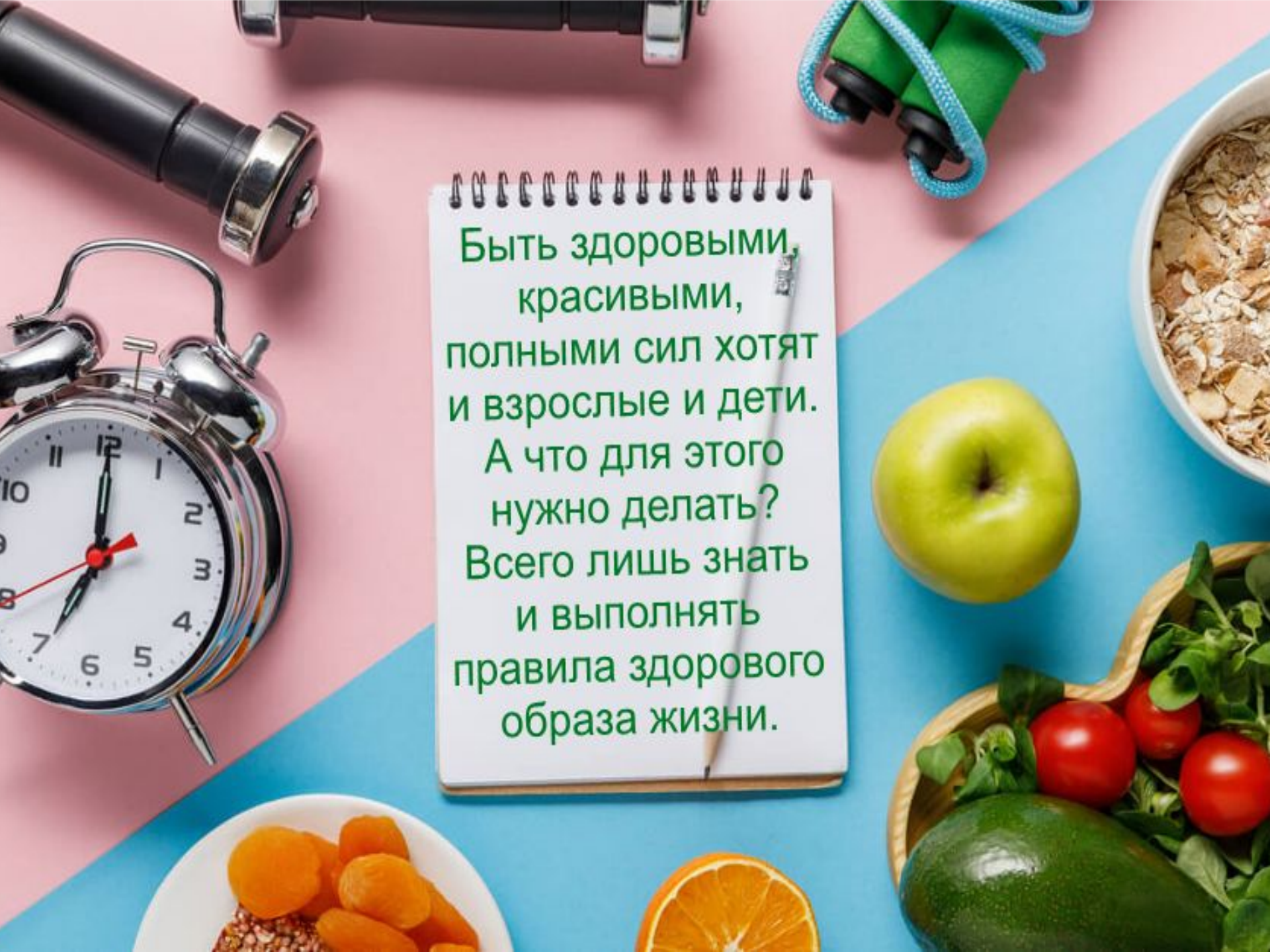


Секреты здоровья

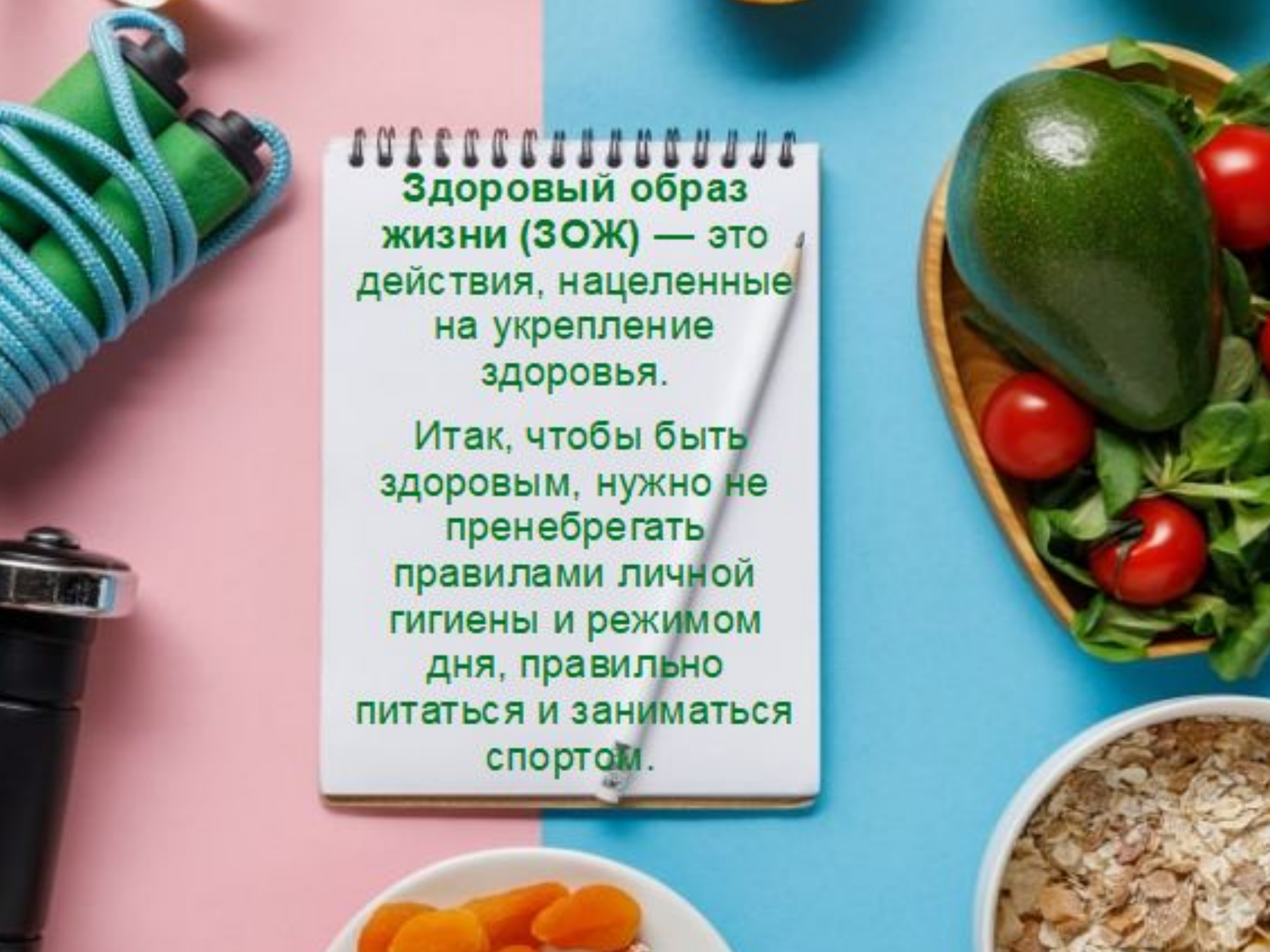
для мальчиков и девочек



Урок-презентация
Детской библиотеки
МБУК «ЦБС» Канадского района



Быть здоровыми,
красивыми,
полными сил хотят
и взрослые и дети.
А что для этого
нужно делать?
Всего лишь знать
и выполнять
правила здорового
образа жизни.



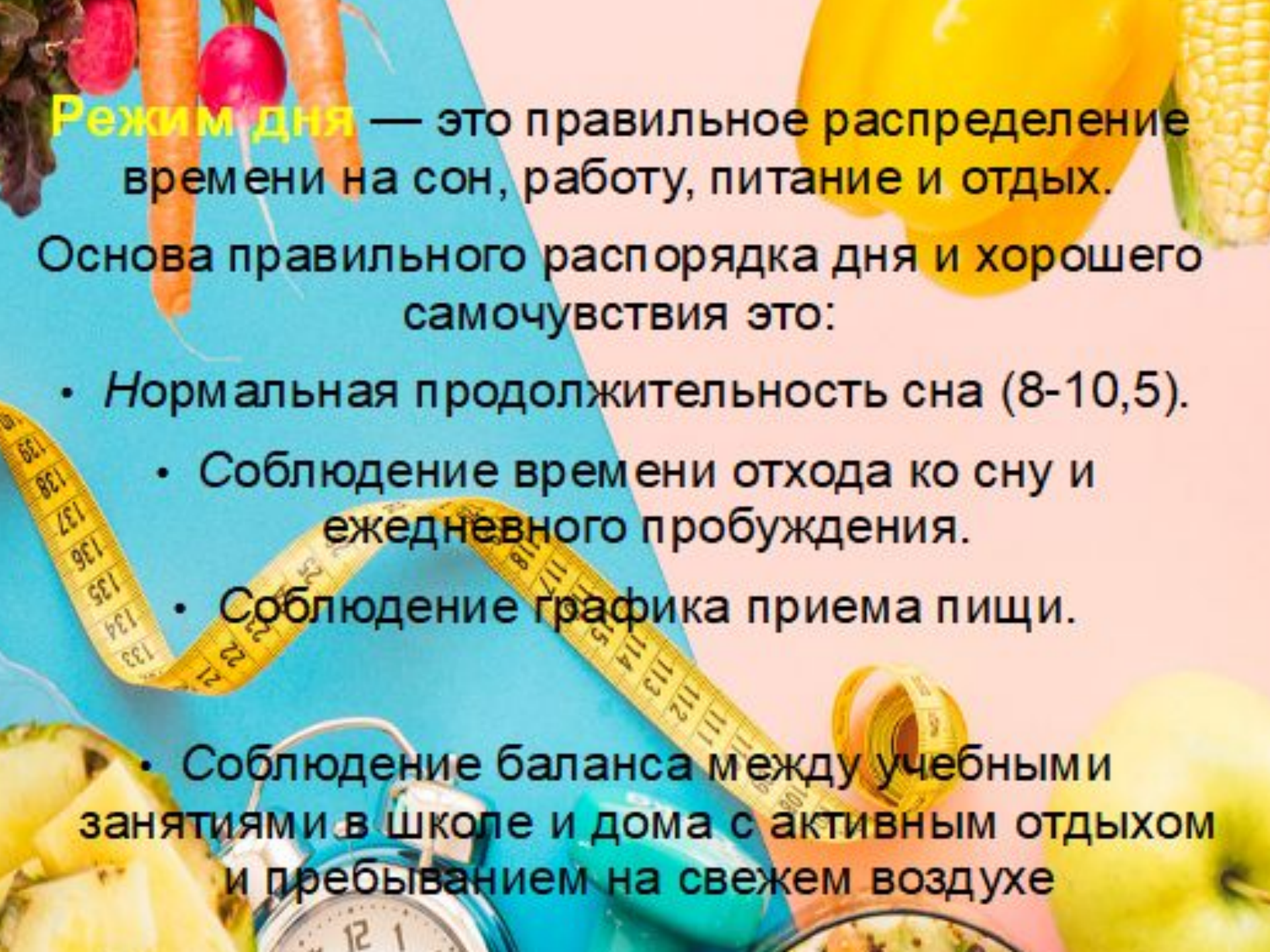
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

A green water filter with two blue braided hoses is positioned on the left side of the image. A white pen with a blue eraser is lying diagonally across the notebook page. In the bottom left corner, there is a small basket containing fresh green leafy vegetables and a red tomato.

Личная гигиена.

1. **Обязательно чистите зубы** после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
2. **Регулярно мойте голову.**
3. **Содержите в чистоте расчески, резинки и заколки для волос.**
4. **Принимайте душ или ванну 2 раза в день.**
5. **Обязательно мойте руки** по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
6. **Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.**



Режим дня — это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- *Нормальная продолжительность сна (8-10,5).*
 - Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
 - Соблюдение графика приема пищи.
- Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе

Правильное питание.

1. Ешьте богатыми витаминами овощи и фрукты. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

2. Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, творог, сметану и прочее). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

3. Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов.

4. Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное кол-во полезных веществ, таких как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.



Совет.

Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.



Спорт и физические нагрузки.

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть.

начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.





Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

Итак, здесь мы поделились с вами самыми главными секретами как стать/быть здоровыми. Поэтому, следование этих несложных правил обязательно приведет вас к активному долголетию и социальному благополучию.





Будьте здоровы!